

Diez consejos clave para recuperar a tu pareja

1. Deja que se vaya. Lo primero que debes de hacer es dejar que se vaya sin agobios ni acosos. Recuerda que todos somos libres y que podemos abandonar una relación incluso sin dar explicaciones. Sin duda es muy difícil olvidar todos los buenos momentos que pasasteis juntos pero ahora, si es que quieres recuperar tu pareja, lo mejor es no hacer nada. No llames por teléfono y ni mandes correos electrónicos ni de forma alguna trates de comunicarte: será muy beneficioso en el futuro, ya lo verás. Ahora dale un poco de tiempo para que descubra que eres una persona madura y sabes encajar un golpe, será el primero de tus éxitos.

2. Calma. La tranquilidad y la paciencia son ahora tus mejor aliadas. Cualquier acto poco premeditado, cualquier actuación llevada a cabo sin pensar las consecuencias podría ser desastroso y poner fin sin remedio a vuestra relación. La paciencia es fundamental.

3. No trates de culpar a nadie. Ir por el mundo anunciando que "serías capaz de cualquier cosa si no regresa pronto" es sumamente negativo. Amenazar con herirte no funciona sino que crearás el efecto contrario. Si llegan a sus oídos esas afirmaciones tuyas, que sin duda llegará, te convertirá en alguien débil e infantil, eliminando así todos tus atractivos.

4. El buen samaritano. No es buena idea lo de llamar a una tercera persona para que medie en tu favor. Lo más probable es que pierdas al amigo y tu pareja se distancie aún más por usar esa suerte de artimañas. Insisto: déjalo estar.

5. Sentimiento de culpa. Todo el mundo hace cosas de las que no está orgulloso. Sin embargo, ya nada podemos hacer para arreglarlas por que no se puede dar marcha atrás en el tiempo. Hay quienes sostienen que el sentimiento de culpa es un invento

para controlar a la gente, es posible que tengan razón. No caigas en la trampa, olvídate de la culpa y asegúrate de que no estás tratando de recuperar a tu pareja por la única razón de enmendar un error del pasado. Si vuelves que sea por amor, sólo porque crees estar enamorado/a y porque crees tener un proyecto de vida en común con esa persona.

6. Positividad. Es el momento de reorganizar tu vida y tu mente. Haz todas las cosas que quisiste hacer pero que quizá no pudiste cuando tenías pareja. Pasa más tiempo con tus amigos, visita a tus amigos y diviértete con toda naturalidad. Todo esto va a mantener tu mente y tu corazón ocupados y así vas a disminuir tu sufrimiento. Cuando tu pareja sepa de este comportamiento va a pensar que ahora tienes una vida más feliz y le creará un sentimiento de duda. Puede que piense que tal vez la culpa fue suya y puede ser el primer triunfo para ti.

7. Si hay una tercera persona. No pierdas los estribos si de repente descubres que tu ex tiene otra pareja. No hagas mucho caso si te enteras que de repente ha aparecido alguien. Lo habitual después de una ruptura es pasar un periodo de "luto" emocional en el que no apetece salir con nadie. Si tu ex ha iniciado una nueva relación, ésta tiene muchas posibilidades de fracasar en poco tiempo pues no se han dado en ella los ingredientes de tranquilidad y paz espiritual que se requiere al dar un paso así. Lo más probable es que, simplemente, necesitara llenar el hueco que tú dejaste. Ten paciencia porque sin duda te echa de menos.

8. Planificación. Necesitas tener un plan "estratégico" para recuperar a tu pareja. Piensa qué les vas a decir cuando puedas comunicarte y si consigues una cita piensa todo lo que vas a hacer y decir: desde la ropa que llevarás hasta la última de las palabras que vas a decir.

9. El momento de la llamada. Sólo cuando hayan pasado unos días o semanas y te encuentres bien contigo mismo puedes dar el paso de llamar. Puedes estar seguro/a de que estará esperando esa

llamada si es que has seguido estos consejos. En la conversación trata de ser escueto, amable y sobre todo muy agradable. Puedes pedirle una cita para tomar un café o dar un paseo; si accede a ello no trates de volver al punto donde dejasteis la relación lo más probable es que necesites empezar desde el principio.

10. Perdonar y olvidar. Esta es una de las partes más importantes: tu madurez entra en juego. Ahora tienes que ser amable y no criticar ni reclamar absolutamente nada. Al comunicarte y encontrarte con tu ex debes de actuar como si ninguno de los dos haya cometido ningún error ni nada malo. Esto hará que tu pareja piense mucho acerca de ti.

Consulta nuestra [Web](#) si aún tienes dudas envíanos un mensaje a través del [formulario de contacto](#).

